



SUA ALIMENTAÇÃO CUIDA DO SEU EMOCIONAL?

E-BOOK COM UMA SELEÇÃO
ESPECIAL DE RECEITAS
PARA VOCÊ CUIDAR
DO CORPO E DA MENTE.



Nutrição CTD
Marjorie Diniz (CRN5 20878)





Alimentos que confortam!

Simple e populares, os pratos que verá a seguir remetem à tradição, aconchego e união.

Nutricionalmente equilibrados, ajudam no bem-estar físico, que se conectam ao emocional.

São verdadeiros convites para **cozinhar e compartilhar em família**, o que fortalece vínculos - exatamente a mensagem do Setembro Amarelo: **ninguém precisa passar por dificuldades sozinho.**

Celebre à vida.





ALMOÇO



**Baião de Dois Nutritivo com
couve refogada**

Baião de Dois Nutritivo com Couve Refogada

Ingredientes (4 porções):

- 2 xícaras de feijão verde ou feijão de corda cozido (com caldo)
- 1 xícara de arroz branco ou integral
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de girassol
- 150g de queijo coalho em cubos
- Cheiro-verde a gosto
- Sal moderado
- Folhas de couve (para acompanhamento)
- 1 fio de azeite para refogar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o arroz e refogue por 1 minuto.
3. Junte o feijão já cozido (com um pouco de caldo) e ajuste o sal.
4. Cozinhe até o arroz ficar macio e úmido.
5. Finalize com os cubinhos de queijo coalho e cheiro-verde.
6. À parte, refogue rapidamente a couve fatiada fina com um fio de azeite e uma pitada de sal



Valor nutricional & bem-estar:

- O feijão + arroz formam uma **combinação completa de proteínas vegetais**.
- O queijo coalho traz cálcio e sabor regional.
- A couve é rica em ferro, fibras e antioxidantes.
- Um prato que aquece, nutre e **reforça a ideia de união e equilíbrio** – um lembrete de que cuidar da mente também precisa de base firme como o alimento.





ALMOÇO



Peixada Nordestina com purê de Aipim

Peixada Nordestina com Purê de Aipim

Ingredientes (4 porções):

Para a peixada:

- 500g de filé de peixe branco (pescada, tilápia ou outro de fácil acesso)
- 1 tomate grande picado
- 1 cebola média em rodela
- 1 pimentão em tiras
- Coentro fresco a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê ou de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Para o purê de Aipim:

- 500g de aipim cozida
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga (ou manteiga da terra)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e limão. Reserve.
2. Em uma panela, refogue cebola, tomate e pimentão no azeite.
3. Coloque os filés de peixe por cima, adicione ½ copo de água e cozinhe em fogo baixo até o peixe ficar macio. Finalize com coentro fresco.
4. Para o purê, amasse o aipim já cozida e leve ao fogo com manteiga, leite e sal, mexendo até ficar cremoso.



Valor nutricional & bem-estar:

- O peixe é fonte de **proteínas magras** e **ômega-3**, benéficos para o coração e para a saúde mental.
- O aipim (mandioca) é **energético, reconfortante e de fácil digestão**.
- O prato remete ao **acolhimento familiar nordestino**, reforçando que compartilhar a mesa e cuidar um do outro faz parte da prevenção do sofrimento emocional





LANCHE



Pão Integral com Patê de Frango e Cenoura

Pão Integral com Patê de Frango e Cenoura

Ingredientes (2 porções):

- 2 pães integrais ou franceses
- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural ou maionese caseira leve
- Sal e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

- Misture o frango desfiado com a cenoura ralada, o iogurte (ou maionese leve), sal e cheiro-verde.
- Recheie o pão integral e sirva.



Valor nutricional e bem-estar:

- Rico em proteínas magras (frango) e fibras (pão integral + cenoura).
- A cor laranja da cenoura se conecta ao **amarelo da campanha**, simbolizando vitalidade e energia.
- É um lanche rápido que pode ser compartilhado em família ou no trabalho, reforçando vínculos sociais.





LANCHE



**Vitamina de Banana com
aveia e mel**

Vitamina de Banana com Aveia e Mel

Ingredientes (2 porções):

- 2 bananas maduras
- 2 copos de leite (pode ser vegetal ou desnatado)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Sirva gelado.



Valor nutricional & bem-estar:

- Fonte de energia natural (banana), fibras (aveia) e cálcio (leite).
- A banana é rica em triptofano, precursor da serotonina, ligada ao bem-estar emocional.
- A cor amarela da fruta traz simbolicamente a mensagem de **luz, cuidado e esperança**.



SETEMBRO
Amarelo

A vida é a melhor escolha.

20

CTD

Clinica de Terapia da Dor



Agende a sua consulta com
a nossa Nutricionista.

[Clique aqui](#)